el Popular

Miércoles 25 de setiembre del 2024

Director: Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00

PÁGINA 10

MAGALY ACUSA A EX FUTBOLISTA DE "HOSTIGARLA"

"FARFÁN ME QUIERE EN LA CÁRCEL"

- Contó que la Foquita pidió a su abogado que solicite le revoquen la prisión suspendida por efectiva.
- "Así debería perseguir a su primo por denuncia de violación", sentenció.



AMENAZADOS

- Extorsionadores piden 20 mil soles a comedor popular. PÁG. 2



- De Chibolín, fiscal Elizabeth Peralta y Augusto Miu Lei. PÁG. 4

ALLANAN CASAS

DELINCUENTES EXTORSIONADORES LE PIDEN EL PAGO DE 20 MIL SOLES

Amenazan a comedor popular

✚ Criminales dispararon contra local que atiende a 130 niños y adultos. ✚ Les dejaron carta y advierten que de no cumplir atentarán contra las colaboradoras.

Atemorizadas están las socias del comedor Señor de los Milagros en San Juan de Lurigancho, que atiende a más de 130 niños y adultos mayores, pues extorsionadores dispararon contra el local exigiendo el pago de 20 mil soles para no atentar contra sus vidas.

Las agraviadas dijeron que el comedor ofrece alimentos por S/3.50 para quienes no pueden cubrir sus necesidades básicas y ahora analizan paralizar la ayuda social que hace, pues temen que estos hampones cumplan sus amenazas.

Contaron que desde que empezaron a recibir mensajes extorsivos por WhatsApp, viven bajo una constante incertidumbre.

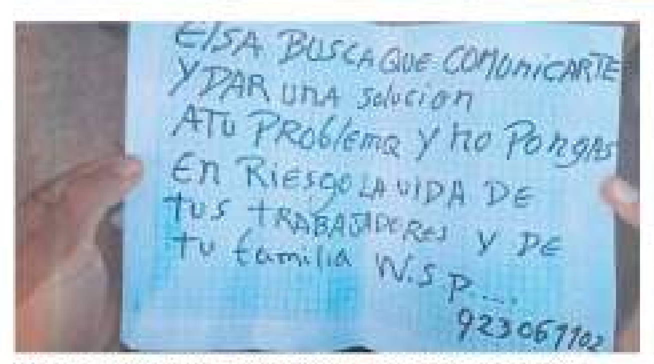
Es que los extorsionadores les exigen que se comuniquen con ellos para "negociar" y de no hacerlo, atacarán el local o a las colaboradoras.

"El 26 de abril balearon mi casa y dejaron una nota. En mayo empezaron los WhatsApp a nuestros celulares. Estamos aterrorizadas", relató una de las socias del comedor, que prefirió mantener su identidad en reserva.

DEJARON NOTA

Tras el atentado, perpetrado por dos delincuentes en moto, que incluso grabaron el hecho, dejaron una misiva con las amenazas.

"Acá vas a tranzar con la batería. Quiero 20 mil soles por la seguridad de tu familia y la de tu colegio y la de todos los vendedores del mercado. Caso contrario, date por muerta, ya sabes que se ha muerto la tía del Trébol, ¿no? Acá pagas o te mueres, ahí te he dejado una nota. Y espero no te agiles con los tombos que tengo ojos por todos lados", se lee en uno de los mensajes extorsivos.



TEMEN QUE DELINCUENTES ATENTEN CONTRA SUS VIDAS O LA DE SUS FAMILIARES.



OFRECIERON PAGAR SOLO 300 SOLES MENSUALES, PERO NO ACEPTAN.

Las mujeres dijeron que el lugar, que funciona gracias a donaciones y el apoyo de programas como el del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis), no genera grandes ganancias. "Todo lo que tenemos lo hemos hecho con esfuerzo. El terreno es grande, donde funciona un mercado y pequeño colegio. Nosotras nos hemos esforzado para crecer poco a poco, pero no manejamos grandes cantidades de dinero", refirieron.

Debido a las constantes amenazas, por iniciativa de las socias del comedor instalaron cámaras de seguridad. "Hemos puesto cámaras, aunque sabemos que no nos salvarán la vida. Les ofrecimos 300 soles mensuales, pero ellos no aceptaron. Dicen que nuestra cabeza está pedida por S/20 mil", dijeron. ▲

Piden ayuda a presidenta

Las mamitas exigen a la presidenta de la República, Dina Boluarte, que tome acción sobre lo que viene ocurriendo.

Y que, si fuera necesario, implique el uso de las Fuerzas Armadas en las calles.

"Hay tantas muertes y casos aquí que la Policía no se abastece", lamentaron.

Agregaron que la Policía les entregó un cuaderno que deben firmar regularmente para monitorear su seguridad, aunque la cobertura policial fue limitada debido a la alta incidencia de delitos en la zona. Las madres piden que no las desamparen, mientras continúan alimentando a los más necesitados.

el Popular
Miércoles 25 de setiembre del 2024
Año 39 | Nº 14.671
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.



La palabra de hoy:
Lucas 9:1-6 "En cuanto a los que no os reciban, saliendo de aquella ciudad, sacudid el polvo de vuestros pies en testimonio contra ellos".



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA
Informal	3.750	3.775
Bancario	3.677	3.848
Interbancario	3.717	3.824

EURO:
COMPRA: 4.270
VENTA: 4.380
(Interbancario)

Seguridad Ciudadana
No te quedes mucho tiempo en los paraderos de bus, estos son los lugares donde ocurren los robos y el acoso sexual con mayor frecuencia.

ESCAPABA EN SU AUTO DE MARCAS QUE QUERÍAN ROBARLE 100 MIL SOLES

Balean a empresario

✚ Delincuentes no lograron llevarse la fuerte suma de dinero.

TRUJILLO. Con una herida de bala en la cabeza terminó un empresario, tras ser atacado a balazos dentro de su vehículo, por marcas que intentaron arrebatarle 100 mil soles que había retirado de una entidad bancaria.

Según las primeras informaciones, la víctima que iba en su camioneta acompañado por una mujer, salió del banco y tomó la av. Húsares de Junín.

De pronto se percató que dos delincuentes en motocicleta lo seguían. Entonces aceleró en busca de un agente policial que pueda ayudarlo.

Sin embargo, los asaltantes actuaron de inmediato y lo interceptaron por la calle Los Ángeles, cerca del colegio Inmaculada, en la urb. California.

Los delincuentes dispararon contra el vehículo seis veces para que el empresario se detenga, pero este continuó su camino.

Los criminales finalmente huyeron sin el dinero, pues policías se acercaban al lugar debido a la balacera.



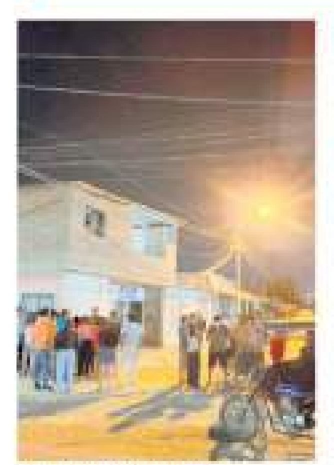
HAMPONES LE DISPARARON DESDE UNA MOTO Y LO HIRIERON EN LA CABEZA.



Toma nota:
El ataque a balazos de los criminales ocurrió la tarde de ayer en medio de varios transeúntes.

Internado

Personal policial se acercó al lugar de los hechos y trasladó al joven empresario aún consciente a una clínica cercana, donde se supo que su estado de salud es de pronóstico reservado.



DISPARARON CONTRA MORENO.

DOS SICARIOS HUYERON

Matan a mototaxista

PIURA. Un mototaxista falleció tras ser acribillado a pocas cuadras de una comisaría. Su compañero resultó gravemente herido.

Testigos dijeron que dos sujetos en una motocicleta llegaron hasta la intersección de las calles San Hilarión con Tangarará y, sin mediar palabra, dispararon contra Walter Elías Moreno Ávila (23). Producto de los disparos, su compañero José Saldarriaga Rodríguez también resultó gravemente herido.

Ambos fueron trasladados inmediatamente al Hospital de Apoyo II-2, sin embargo, Moreno Ávila falleció en el trayecto.

De acuerdo a los vecinos, los presuntos sicarios dispararon seis veces contra su víctima y luego huyeron.

EN CORTO



INCENDIO DEJA EN LA CALLE A TRES FAMILIAS

Un incendio consumió las humildes viviendas de tres familias en el AH Ampliación Arenal, en Villa María del Triunfo. Una vela encendida en la cocina de una de las casas habría iniciado el fuego. Los afectados pidieron ayuda, pues se quedaron en la calle. Llamar al 914 638 375 y 994 315 642.



AUTO INVADE BERMA Y ARROLLA A ANCIANOS

La pareja de ancianos Óscar Santos Rojas y Luisa Alhuay Curasi resultaron gravemente heridos, tras ser atropellados por un auto que invadió la berma central en San Miguel. Cámaras de seguridad grabaron cuando los agraviados esperaban el cambio del semáforo para cruzar la calle y fueron embestidos por Alejandro Vilca Vilca.

PIDEN AL PÚBLICO QUE ASISTA A FUNCIONES

Roban de cine Chimú electrodomésticos

YOLANDA GOICOCHEA/URPI-LR



DAÑO POR 5000 SOLES FUE PERPETRADO CONTRA CONFITERÍA DE LA SALA.

TRUJILLO. El histórico cine Chimú, proyecto autogestionado por un grupo de promotores culturales, sufrió un robo que dejó pérdidas aproximadas de 5000 soles.

Los delincuentes sustrajeron electrodomésticos, el stock completo de la confitería y diversos artículos pertenecientes a emprendimientos locales, además de dañar el sistema eléctrico del recinto.

Los promotores del cine, que lleva dos años de funcionamiento, tras una remodelación de tres años, expresaron su consternación ante el suceso. "Nos encontramos con la sorpresa de que se llevaron nuestros electrodomésticos y todo el inventario de la dulcería, nuestra principal fuente de ingresos. Esto nos genera una gran preocupación por las responsabilidades económicas que tenemos con nuestro personal", comentó uno de los gestores del cine, Silvia Arellano, productora del proyecto cultural.

Además intentaron llevarse la máquina de palomitas y destruyeron parte del sistema eléctrico. También sustrajeron libros y objetos de pequeños emprendedores.



LE DISPARARON CINCO BALAZOS.

SICARIOS

Asesinan a mamita

TRUJILLO. Sicarios asesinan de cinco balazos a Zoraida Temoche Espinoza (56) mientras barría afuera de su vivienda, en el centro poblado Miramar, en el distrito de Moche. Los detectives creen que el crimen sería en venganza porque la occisa estaría inmersa en la venta de sustancias alucinógenas en la zona.

Hoy cumple años
Annabelle Wallis (41). Actriz británica, conocida por interpretar a Jane Seymour en la serie The Tudors. También interpreta a Grace Burgess en Peaky Blinders. Protagonizó películas de terror como Annabelle y Maligno.



El santo del día
Beato Marcos Criado. Presbítero de la orden de la Santísima Trinidad.

Un día como hoy
En 2005 En Perú, un terremoto de magnitud 7,0 sacude a la Amazonía. Lamentablemente, este suceso destruyó la ciudad de Lamas.

TAMBIÉN LOS PREDIOS DE FISCAL ELIZABETH PERALTA Y EL EMPRESARIO AUGUSTO MIU LEI

Allanan vivienda de Chibolín

✚ Diligencias por investigación de tráfico de infuencias y lavado de activos.

El Poder Judicial autorizó el allanamiento de las viviendas de Andrés Hurtado, Luz Peralta y Augusto Miu Lei, por la investigación por tráfico de influencias y lavado de activos, en el marco de la devolución de oro al empresario Augusto Miu Lei.

En simultáneo, la suspendida fiscal superior Elizabet Peralta llegó ayer a la sede de la Fiscalía por sus vínculos con Andrés Hurtado; sin embargo, su abogado Benji Espinoza dijo que su patrocinada guardó silencio durante la diligencia.

A las 2:00 de la tarde, los representantes del Ministerio Público llegaron al domicilio de Elizabeth Peralta en calle La Campanilla en la urb. parque de Monterrico en el distrito de Ate; así como en la vivienda de la calle Las Orquídeas en Lince, además de hacerse presente en la oficina de lavado de activos de la Fiscalía.

También llegaron a la av. Malecón Cisneros en Miraflores como consta en su ficha Reniec de Andrés Hurtado. Por otro lado, se constituyeron a los domicilios de Augusto Miu Lei en Surco.

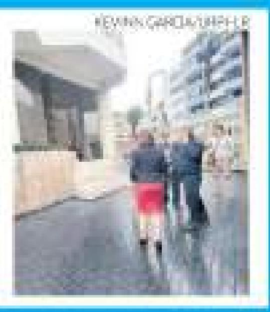
Como se recuerda, el juez supremo Juan Carlos Checkley Soria declaró fundado el último lunes 23 de setiembre el pedido del Ministerio Público, que presentó el requerimiento para ampliar la investigación contra los involucrados.



PODER JUDICIAL DIO LA AUTORIZACIÓN PARA LOS ALLANAMIENTOS.

Su abogado

El abogado Elio Riera, quien representó al ex presidente Alberto Fujimori, dio a conocer que asumió la defensa legal de Andrés Hurtado Chibolín, en las investigaciones que afronta por los presuntos delitos de tráfico de influencias, lavado de activos y cohecho activo.



KEVINN GARCÍA/URPI-LR

MÍNIMA SERÁ DE 600 SOLES

Oficializa cambios en sistema de pensiones



PROMULGARON LA LEY.

El Ejecutivo promulgó la ley que establece un nuevo sistema previsional con una pensión mínima de S/600 para todos los mayores de 18 años.

El sistema será obligatorio tanto para quienes tengan vínculo laboral como para los que no lo tengan, mejorando así el acceso a una jubilación digna en el país.

El nuevo marco legal también fomenta la competencia entre los gestores de pensiones, permitiendo la participación de entidades públicas y privadas. Este sistema permitirá a los beneficiarios acceder a comisiones por resultados, lo que responde a una demanda de mayor transparencia en el cobro de comisiones por parte de las AFP.

Uno de los aspectos más innovadores es la introducción del concepto de pensión por consumo, que permitirá a los ciudadanos formar un fondo de pensiones a partir de sus consumos diarios, solicitando boletas con su DNI. Esto no solo contribuye a la formalización de la economía, sino también a la creación de un fondo previsional sostenible a largo plazo para los peruanos.

La ley establece un sistema previsional con cuatro pilares: no contributivo, semicontributivo, contributivo y voluntario, cada uno con sus características específicas de administración y financiamiento.



PRESIDENTE DEL CONGRESO DESCARTÓ EL PEDIDO.

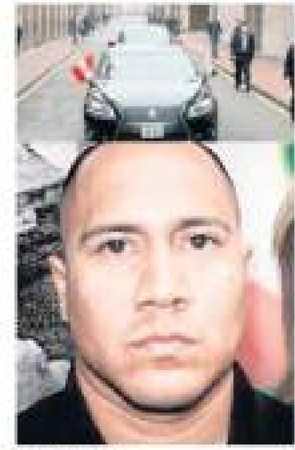
RECHAZAN PEDIDO DE EX ESPOSA DE FUJIMORI

No le darán la pensión

Eduardo Salhuana, presidente del Congreso, rechazó de manera contundente la intención de Satomi Kataoka, viuda de Alberto Fujimori, de solicitar la pensión vitalicia que le correspondía al ex presidente.

Durante declaraciones a la prensa, antes de ingresar al Palacio Legislativo, Salhuana calificó la posible petición de la viuda como "una audacia que no vamos a aceptar de ninguna manera".

La posibilidad de que Kataoka reclame la pensión de S/15 600 causó controversia en el entorno político peruano. Kataoka, consultada por el dominical Punto Final a través de WhatsApp, dejó entrever que está evaluando esa opción con su abogado.



SUBOFICIAL PNP.

AL CONGRESO

Citan a chofer de "El Cofre"

El presidente de la de la Comisión de Fiscalización del Congreso de la República, Luis Burgos, citó al suboficial de la Policía Nacional del Perú (PNP), Félix Montalvo Guevara, para el 2 de octubre, a las 9:00 a.m. en la sala de sesiones del pleno del Parlamento para responder por caso "El Cofre".

LE DISPARARON PORQUE NO PAGÓ EL CUPO EN UNA SEMANA EN COMAS

Los Injertos de Aragua habrían asesinado a chofer

✚Policía capturó a cinco delincuentes, entre ellos, dos mujeres.



HAMPONES EXIGEN 7 SOLES DIARIOS A LOS CHOFERES DE COMBI EN COMAS.

Van cayendo. Cinco delincuentes fueron detenidos por la PNP y presuntamente involucrados en la muerte del conductor de una combi en Comas.

Los agentes del Depincri del distrito ubicaron a la venezolana María Elena Ruiz Bolivar (41), encarga de recibir el dinero de los cupos, que cobraban a los chofer de siete soles diarios.

Con su detención se ubicó a Óscar Salinas Hernández (25) "Niche", que recepcionaba todo el dinero. Él se movilizaba en un auto por Ate junto con Jesús Martín Chacón (25) y Yorfran Vargas Muñoz (28). Ellos, junto con la esposa de "Niche", Yorexsi Campos Aponte (23), conformarían la banda Los Injertos de Aragua del Cono Norte, que habría disparado al chofer Jorge Ríos Lafite (21), que no pagó el cupo durante una semana, ya que su vehículo estaba malogrado y no salía a trabajar.



Relacionados al Monstruo

La PNP no descarta que los sujetos estén relacionados con El Monstruo. Además que también hirieron gravemente a otro conductor que está en coma. Cobraban cupo en el paradero de Pro.

COBRABA CUPOS A EMPRESAS DE TRANSPORTE

Cae extorsionador



TENÍA FOTOS DE VEHÍCULOS.

En un trabajo de inteligencia, la PNP detuvo a un extorsionador que cobraba cupos a empresas de transporte público en Lima Norte.

Detectives de la División de Secuestros de la Dirincri detuvieron a Luis Alfredo Torres Araujo (45) "Colorado", en la av. Pedro Paulet en Comas, quien sería parte de la banda La Gran Sangre.

Según las investigaciones, Torres cobraba cupo a las empresas El Chino y Uvita, a través de transferencias bancarias. Se le encontró fotos de la empresa Mandarín. "Esta persona transfiere el dinero a los demás integrantes de la banda criminal y rinde cuentas al cabecilla. Montos entre los 300 y mil soles", explicó el coronel Jorge Carpio.

EN CORTO



TRÁILER CARGADO DE WHISKY SE DESPISTA

Un tráiler que llevaba 31 toneladas de whisky se volcó en pleno Serpentín de Pasamayo, encontrándose el conductor de la unidad dentro cuando todo sucedió. El accidente se produjo en el kilómetro 16 de la mencionada vía, en el distrito de Aucayama, Huaral. Al parecer el chofer se habría quedado dormido, ocasionando el despiste. Pérdidas superan los 100 mil soles.



CUATRO HERIDOS POR PICADURAS DE ABEJAS

PIURA. Un incendio en una casa abandonada provocó que decenas de abejas salieran despavoridas, causando terror entre los vecinos del AH Campo Polo, en Castilla. Debido a ello, cuatro personas, entre ellas un bombero, un sereno, un niño y un padre de familia, resultaron heridos por las picaduras de los insectos. Después de ello, el fuego logró ser controlado por los bomberos.

UNA DE ELLAS, UNA ENFERMERA, FUE DOPADA

Tres policías acusados de violación a mujeres



AGENTES COMPROMETIDOS EN AMBOS CASOS AÚN NO FUERON DETENIDOS.

AREQUIPA. Tres efectivos de la PNP son acusados de dopar y violar a mujeres. La primera denuncia lo hizo una enfermera de 21 años, que acusa al suboficial José Triveño Triveño (24), que labora en la Unidad de Emergencias, de haberla dopado y ultrajado el 23 de setiembre, Día del Estudiante.

La víctima relató que se encontró con Triveño en la esquina de la av. La Paz con Calle Don Bosco para hablar y luego se fueron a una casa, donde le ofreció gaseosa y comida, para luego perder el conocimiento. Ahí habría sucedido el ultraje.

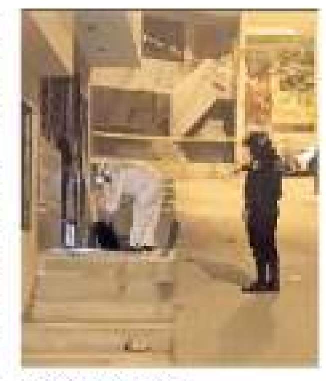
Después, dos suboficiales de la comisaría de Cayma fueron denunciados por una colega, que también habría sido ultrajada por estos dos agentes, tras acudir a una fiesta. Los exámenes arrojaron positivo a la violación. Los casos son investigados por la Divincri Arequipa.

SE HABRÍAN CONFUNDIDO DE OBJETIVO

Hampones arrojan explosivo a vivienda

Delincuentes detonaron un explosivo casero en la vivienda de un ciudadano, en la zona de Huáscar, en San Juan de Lurigancho.

El ataque sucedió la madrugada del martes, cuando el cuidador de la casa, ya que los dueños viven en el extranjero, se encontraba durmiendo y se escuchó el estallido que dejó las ventanas y puertas inservibles.



PNP INVESTIGA EL CASO.

El agraviado, que resultó ileso, contó que no recibe amenaza alguna e incluso solo llega al inmueble a dormir, ya que por las mañanas trabaja.

Sospecha que los hampones se habrían confundido, ya que al costado del predio, se realiza la construcción de una casa, por lo que el atentado sería por un cobro de cupos a la obra.

Efectivos de la PNP llegaron a la zona y recogieron las evidencias para evaluación.

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
29 ºC - 17 ºC	23 ºC - 14 ºC	22 ºC - 16 ºC	25 ºC - 5 ºC	35 ºC - 24 ºC	18 ºC - 15 ºC	30 ºC - 11 ºC	27 ºC - 11 ºC	22 ºC - 3 ºC	20 ºC - 0 ºC	20 ºC - 4 ºC	21 ºC - 11 ºC

La Luna

LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE	LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE
18/9/24	24/9/24	2/10/24	11/10/24

SOLO UN GRUPO DE TRANSPORTISTAS ACATÓ SEGUNDO DÍA DE PARO

Choferes están divididos

✚ Por un lado están quienes quieren seguir trabajando y, por el otro, no.



MUCHOS TEMEN POR SUS VIDAS, PERO OTROS DICEN QUE NECESITAN SEGUIR OPERANDO PARA EL SOSTÉN DE SUS FAMILIAS.

Incertidumbre. En el óvalo de Ancón, los transportistas están divididos en medio de una crisis por extorsiones y amenazas. Algunos exigen parar las operaciones para protestar contra la inseguridad que enfrentan, mientras otros, que necesitan trabajar para sobrevivir, insisten en continuar con sus labores.

"Nos están matando día a día. No podemos seguir arriesgando nuestras vidas, necesitamos que todos se sumen a esta lucha", expresó uno de los denunciantes.

Sin embargo, no todos los choferes comparten esta postura. Algunos, que viven al día con lo que ganan, intentan seguir operando. "Yo tengo tres días sin trabajar. Necesito llevar algo a mi casa, pero cada vez es más peligroso salir a la calle", mencionó uno de los conductores.

Solo trabajan dos buses

En tanto, choferes de la empresa ETUCHISA, más conocida como "Los Chinos" optaron por cuidar su integridad. Tanto así que de los 100 buses que tiene solo dos se encuentran en circulación.



HIZO FIESTA CON DINERO DEL ESTADO.

MINSA DESTITUYE A DIRECTOR DE HOSPITAL

Gasta S/23 mil en fiesta

El Ministerio de Salud (Minsa) decidió destituir al director del hospital de Huaycán, César Díaz Espinoza, por realizar una lujosa fiesta de 23 mil soles en el centro de salud. La cartera ministerial informó que pidió un informe detallado acerca de la celebración y pidió disculpas a la población.

"Se ha solicitado un informe pormenorizado de la actividad realizada, especialmente sobre los fondos utilizados, para proceder con las responsabilidades administrativas que correspondan", se lee en el comunicado que anuncia la destitución del galeno. No es la primera vez que se realiza una fiesta de este tipo en este hospital. En febrero de este año, sucedió algo similar.



EN CORTO



ENTREGARÁN MEDICINAS PARA PACIENTES CON VIH

El Cenares anunció que distribuirá a todas las regiones del país dos millones de tabletas de antirretroviral para el tratamiento de las personas con VIH. El cargamento, que llegó al país el pasado 8 de setiembre, se encuentra en estudios de control de calidad para su distribución a más tardar la primera semana de octubre.



DESCONFÍA DEL MININTER Y EL GOBIERNO

Jesús Maldonado, alcalde de San Juan de Lurigancho (SJL), refirió que en su distrito también hay inseguridad por extorsionadores que amenazan empresas de transportes y comedores populares. "Esto lo denunciamos hace mucho. Tengo gran desconfianza en el Mininter y el Gobierno", se quejó.



SE REUNIÓ CON TODA SU FAMILIA EN SU CASA EN VILLA SEÑOR DE LOS MILAGROS.

DOÑA JUANA CELEBRÓ 100 AÑOS EN EL CALLAO

Reina de la Primavera

Rodeada de su numerosa familia y vecinos, la huanuqueña Juana Fermina Drag Sardón celebró sus 100 años al ritmo de música criolla, en Carmen de la Legua-Reynoso.

Doña Juanita recibió la visita del alcalde Edwards Infante López, quien la reconoció como la Reina de la Primavera, en una singular ceremonia realizada en su vivienda de la cuadra 7 del jirón Mariano Melgar del sector de Villa Señor de los Milagros.

Además, Juana Drag fue coronada como la Reina de la Primavera y apagó las velas de su torta, en medio del aplauso de sus hijos, sus 12 nietos, 19 bisnietos, su tataranieto, amigos y vecinos que también la llaman "abuelita Juana" de cariño.



BOMBEROS SALVARON VIDA DE OSO PEREZOSO Y SU CRÍA DE INCENDIO EN UCAYALI.

ESTUVIERON A PUNTO DE MORIR EN INCENDIO

Rescatan oso y su cría

Hermosa labor. Bomberos especializados en incendios forestales salvaron a un oso perezoso y a su cría antes de ser afectados por los incendios forestales registrados en la región de Ucayali.

El exitoso rescate se dio en el caserío Pucallpillo, en el distrito de Manantay, provincia de Coronel Portillo, donde el fuego arrasaba con todo a su paso.

Los animales fueron trasladados al centro de operaciones de los bomberos, desde donde notificaron a la Policía Ecológica y a la Gerencia Forestal para que luego fueran llevados al tópico del zoológico de Pucallpa. En ese lugar recibieron la atención necesaria para asegurar su salud.

POR EL CRIMEN DE ENFERMERA KIMBERLIT TAPIA

Prisión preventiva a Joshua Huamán por feminicidio

✚ Será trasladado a un penal donde cumplirá la medida judicial.

Estará tras las rejas. El Poder Judicial dictó nueve meses de prisión preventiva contra Joshua Huamán, quien confesó haber asesinado a la enfermera Kimberlit Tapia.

El juez Víctor Jesús Fausto Alfaro Yarmas del Primer Juzgado de Investigación Preparatoria Permanente Especializado en Violencia Contra las Mujeres, manifestó que el investigado no cuenta con arraigo domiciliario y advirtió respecto a un posible peligro de fuga.


ESTARÁ ENCERRADO NUEVE MESES.

Dicha medida judicial será computada desde el 18 de setiembre de 2024, en que fue detenido, hasta el 17 de junio de 2025. En coordinación con el INPE, será trasladado a un penal. Huamán confesó haber asesinado, quemado y desmembrada a Kimberlit en un condominio de Cieneguilla.

EN CORTO

DEJAN GRANADA FRENTE A UNA VIVIENDA

Desconocidos dejaron una granada frente a una vivienda, en la cuadra uno del jr. Mariscal Miller, en la urb. Chacra Cerro en Comas.

Los vecinos alertaron a las autoridades sobre la presencia del explosivo. Agentes de UDEX llegaron a la zona y trasladaron la granada hasta el medio del parque Santa Rosa, donde la hicieron detonar. Horas antes, un sujeto había lanzado otro explosivo en una vivienda. La PNP viene investigando y los vecinos están preocupados por estos actos.

QUIEN ES UNA MENOR DE CINCO AÑOS

Sujeto habría grabado y violentado a su cuñada



PNP LO DETUVO EN SU CASA EN SANTA EULALIA.

Un sujeto acusado de distribuir pornografía infantil, fue detenido en su vivienda en Santa Eulalia, provincia de Huarochirí.

Los detectives de la División de Alta Tecnología de Dirincri llegaron hasta el inmueble en la Asoc. de Vivienda Huayaringa, deteniendo a César Enrique Antón Coras (28) "El Monstruo de Huayaringa", quien según información policial habría abusado de su cuñada, una menor de cinco años que se encontraba en la casa y fue rescatada por los agentes.

El sujeto además habría grabado a la menor desnuda y el material se habría distribuido. Sobre Antón hay una detención preliminar de siete días.

Pasa la voz
Mañana en la sección mascotas no te pierdas toda la información sobre cómo afecta el frío a los perros y otros datos que te serán de gran ayuda. Busca la página 17.

¡Atención!
Sé nuestro reportero ciudadano y manda tus denuncias al WhatsApp: 941 000 000.

SOMOS TU MEJOR OPCIÓN PARA COMENZAR A EMPRENDER EN UN NEGOCIO DE PASTELERÍA

¿Te gusta la canela? No te pierdas la receta del rico encanelado

◆ Con las recetas de **Tortas, postres y bocaditos dulces** puedes ganar dinero.

El Popular siempre pensando en cómo ayudar a nuestros lectores en su vida diaria les trae coleccionables sobre diversos temas que harán su vida más fácil.

APROVECHA LA OPORTUNIDAD

Si te gusta la repostería y quieres emprender un negocio o ya estás emprendiendo, este coleccionable es para ti. Con **Tortas, postres y bocaditos dulces** puedes preparar infinidad de recetas para tus clientes y ofrecer una gran variedad de opciones.

Son más de 70 recetas con las que podrás ampliar tu carta de postres.

Una de estas es el encanelado, postre tradicional y muy agradable al paladar. Tiene una base de queque esponjoso con capas de majar y canela molida, y es de muy fácil preparación.

Mañana encuentra la lámina con el paso a paso de la receta y tips para que te quede perfecto. Recuerda que puedes ganar premios con esta colección.




REGISTRA EL CÓDIGO QUE VIENE EN LAS LÁMINAS Y GANA UTENSILIOS DE COCINA.

En las redes sociales

Recuerda que toda la información nacional e internacional sobre política, policiales, espectáculos y más la encuentras en las redes sociales de **el Popular**. Búscanos en Facebook, X, Instagram, YouTube y TikTok. **El Popular** siempre te informa.

SAMANTHA BATALLANOS

“LA JUSTICIA ME DIO LA RAZÓN”

✚ Ex reina de belleza contó que Poder Judicial falló a su favor tras denunciar por maltrato físico y psicológico a Maicelo. ✚ Se siente más tranquila y no piensa enamorarse por ahora.

Mario Palacios Oceda.

La modelo tiene motivos para celebrar. Reveló que el Poder Judicial falló a su favor en la demanda por agresión física y psicológica que le entabló a Jonathan Maicelo, quien fue condenado por año y ocho meses de prisión suspendida.

—Samantha, ¿cómo va el proceso por la demanda por agresión contra Jonathan Maicelo?

—De hecho, él perdió, fue condenado a un año y ocho meses de prisión suspendida.

—Finalmente, la justicia te dio la razón entonces.

—Sí, por supuesto. La demanda que me hizo, donde decía que nos agredimos mutuamente, fue rechazada, no pasó nada, lo archivaron. Era tonto lo que pedía. Él cumplirá una condena, pero de inhabilitación.

—¿Te sientes más tranquila ahora entonces?

—Sí, él no puede acercarse a mí, no lo puede hacer.

—Muchos pensaron que habías retirado la demanda cuando volviste con él en julio pasado.

—No, no se desestimó nada porque era parte de mi protección, yo me sentía más tranquila con la denuncia. Me siento bien ahora, con todo lo que he pasado y vivido he sacado muchos aprendizajes.



“Samantha tiene todo nuestro respaldo, la apoyamos”. Ernesto Pimentel.

Lo denunció el 2023

A inicios de diciembre del año pasado la modelo denunció al ex boxeador Jonathan Maicelo, por agresión física y psicológica. Samantha Batallanos se dirigió a la Oficina de Familia de la comisaría de San Isidro, donde relató que es la cuarta vez que recibe golpes e insultos por parte del ex pugilista.

—También puedes hacer un mea culpa por haber vuelto con tu agresor hace unos meses.

—Nadie es perfecto en la vida, yo me siento bien hoy, mi presente es bueno y miro para adelante. Quiero un hombre bueno a mi lado, pero no me desespero por estar con pareja. Ya llegará la persona indicada. Ahora que estoy sola, me siento bien, tengo más trabajo y me lancé como vedette.

—¿Podrías decir, soltera pero nunca sola?

—Me encantaría decir soltera, pero nunca sola, pero ahora sí estoy sola porque no aparece la persona que me robe el alma y diga que quiero salir con él.

—Causaste revuelo cuando bailaste y besaste a un tiktoker en una transmisión en vivo.

—(Risas) Sí, yo estaba en personaje de mujer provocativa y sensual. Yo no soy así realmente, es más, estaba haciendo eso para generar contenido, hasta Magaly Medina rebotó las imágenes en su programa.

—Quiere decir que cuando alguien te gusta, no das el primer paso.

—No, nada que ver. Cuando alguien me gusta, yo soy chupada, me vuelvo una niña buena, ya cuando hay confianza soy atrevida. ▲

En boca cerrada:
"Nosotros vivimos de los cachuelos que hace Pablo, la verdad no son muchos eventos, a veces le va bien y ahorramos, otras veces no hay nada".
Monserrat Seminario, esposa de Melocochita.



Oye cómo va
Onda expansiva. Con Renzo Winder, Radio Onda Cero - 9:00 a.m.

El Óscar
La favorita. A principios del siglo 18, Inglaterra está en guerra con Francia y la reina Anne deja sus responsabilidades en su amiga Lady Sarah, hasta que llega la sirvienta Abigail.



MARCELO TINELLI

DEFENDIÓ A MILETT EN SU DEBUT COMO JURADO

✚ Molesto porque no le tienen fe a peruana.

El conductor argentino no tuvo reparos en poner el pecho y defender a su amada Milett Figueroa, que debutó como jurado del reality de baile *Cantando 2024*. Es así que se enfrentó a los detractores de la peruana.

Es que la prensa argentina cuestiona a Marcelo Tinelli por elegir a su novia como jurado del sintonizado programa de canto del país gaucho.

"Me parecía interesante ver una persona que nunca había estado en un jurado como Milett que baila muy bien, canta muy bien y es un certamen de canto y me parecía bueno que estuviera, me parece que le puede aportar mucho. Antes también aposté por otras personas ajenas al canto y nunca dijeron nada, como lo hacen ahora", dijo Tinelli.



ERNESTO PIMENTEL

SACARÁ ÁLBUM MUSICAL

✚ Vuelve a la música con fuerza el 2026.

Ernesto Pimentel se mostró feliz por el rating de su programa *El reventonazo de la chola* y también anunció sus planes para consolidar su carrera musical. Pimentel reveló que está preparando un disco completo para 2026, con la mayoría de los temas escritos por él mismo. "Mi objetivo es seguir subiendo en la escena musical y también incursionar en la actuación, específicamente en ficción", declaró Ernesto. "Quiero demostrar mi versatilidad como artista y explorar nuevas formas de expresión", remarcó.



TAMBIÉN ACTUARÁ EL PRÓXIMO AÑO.

MAGALY MEDINA

"ME QUIERE EN LA CÁRCEL COMO SEA"

✚ Conductora contó que la Foquita pidió a su abogado que solicite prisión efectiva para ella. ✚ Periodista solicita a ex futbolista que sea riguroso con su primo.



La quiere ver presa. Magaly Medina confesó que Jefferson Farfán, mediante su abogado, pidió formalmente a la jueza que evalúa su caso por difamación, cambiar la sentencia de prisión suspendida a prisión efectiva. Es que la Foquita desea ver tras las rejas a la periodista.

La conductora de televisión contó en su programa, que el fin de semana ella fue notificada del pedido de Farfán y aseguró que el ex artillero de la selección la "hostiga". "Busca mandarme, de una forma u otra, a la cárcel, es lo que quiere", reveló.

"El abogado de Jefferson Farfán le pide al Juzgado, a la jueza, que se me revoque la suspensión de la pena suspendida que tengo por un juicio con Farfán, uno de los tres juicios que tengo con él, convirtiéndola en prisión efectiva. Dice: pido se le revoque la suspensión de la pena convirtiéndola en prisión efectiva", expresó.

PIDE SEA SEVERO CON PRIMO

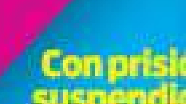
Magaly pidió que Farfán sea riguroso con su primo Cristian Guadalupe, acusado de abusar sexualmente de una joven de 19 años en la residencia de la Foquita en La Molina, hecho que habría ocurrido el fin de semana.

"Si alguien le causó daño a una joven en el interior del hogar, así como Jefferson Farfán persigue por menores cosas a otras personas, por solo opinar, así tendría que perseguir a Cri Cri o a quien resulte responsable de haber hecho esto tan aberrante. Si algo pasó en tu casa y sabes quién fue, persíguelo y no pares hasta meterlo a la cárcel. Así como haces con personas como yo y ese es un delito que hay que perseguir, es algo escabroso", dijo.

"Farfán e... pasand... moment... difíciles... complicad..."
Rodrig... Gonzále...

Con prisi... suspendi...

En el 2023, se conoció que ... sala del Poder Judicial disp... 1 año y 8 meses de pri... suspendida para Ma... Medina por el delito cont... honor (difamación agrava... prevista en el artículo 132º... Código Penal en agravi... Jefferson Far...



Ocurrió así

Susy Díaz remeció la farándula al casarse con Andy V en noviembre del 2011 en una ceremonia organizada por el programa de Magaly Medina, a la que fueron invitados varias figuras del espectáculo.



¿Qué veo hoy?

Latina noticias. Informativo. Latina TV/ 6:00 a.m.
Combutters. Programa de análisis político, reportajes y entrevistas. Conduce Phillip Butters. Willax TV / 10:00 p.m.



JELY REÁTEGUI

"AHORA COCINO INCREÍBLE"

✚ Actriz superó a Diana Sánchez en la final y ganó Olla de Oro de El gran chef famosos.

Emocionada hasta las lágrimas se mostró Jely Reátegui luego de vencer en la final a Diana Sánchez, la favorita para llevarse la Olla de Oro de *El gran chef famosos*. La actriz agradeció el cariño y apoyo de su familia, a quienes ahora cocinará ricos potajes tras su paso por el reality de cocina.

"Agradezco a mi familia, que es muy importante para mí, a mis amigos nuevos, a mi competidora, la verdad, son lindas las nuevas amistades que se quedan de acá para siempre. Estoy contenta y cocinando increíble", agregó.

En la competencia, la actriz vino de menos a más, gracias a su maestría en la cocina se ganó un lugar en la final. Ella cocinó navajas en base a ají amarillo con chimichurri y pechuga enrollada con frutos secos. En ambos platillos obtuvo mejor puntaje que la ex chica reality.



ACTRIZ LLEGÓ PERFIL BAJO Y SALIÓ POR LA PUERTA GRANDE CON TROFEO EN MANO.

LOS ORGÁNICOS DEL PERÚ

LANZAN NUEVO SINGLE

Plaza San Martín es el nombre de la nueva canción del grupo de cumbia Los orgánicos del Perú, conformado por Omar Ayala y Pedro Cerezo. El video ya se estrenó en su canal de YouTube.

"Estamos promocionando nuestro nuevo tema, que habla de la sátira social y donde hablamos sobre personajes tanto reales como imaginarios dentro de la plaza San Martín del centro de Lima", indicaron los músicos.

La agrupación tropical, que tiene 10 años de formada, fusiona diversos ritmos como el rock, la cumbia amazónica, la chicha, el reggae, la salsa y el ska.



GRUPO TROPICAL IMPONE ÉXITO.

EN RESPUESTA A JUSTICIA ARGENTINA QUE ORDENÓ CAPTURA DE MADURO

Fiscal venezolano califica a Milei como el "peor peligro"

✚ Dictador secuestra y tortura a ciudadanos llaneros, dicen en Buenos Aires.



MILEI TIENE SERIAS DIFERENCIAS CON NICOLÁS MADURO Y SU GOBIERNO QUE NO ES RECONOCIDO POR VARIOS PAÍSES.

CARACAS. El fiscal general del régimen de Venezuela, Tarek William Saab, arremetió este martes contra la reciente decisión de la justicia argentina de solicitar la captura internacional del dictador Nicolás Maduro y el jerarca Diosdado Cabello, entre otros altos funcionarios chavistas y atacó al presidente Javier Milei, a quien acusó de estar detrás de esa resolución judicial.

En una rueda de prensa desde Caracas, Saab calificó la acción como "una instrumentalización política de los derechos humanos" y la atribuyó a presiones externas.



Se refiere al perro de Milei

Saab dijo que el gobierno argentino "tiene como asesor a un perro muerto", en alusión a Conan, el perro muerto de Milei. "El perro muerto les dice qué hacer", explicó.

"Milei es el peor peligro para el hemisferio", afirmó Saab, refiriéndose al presidente de Argentina, a quien responsabilizó de reabrir un caso previamente archivado sobre supuestas violaciones de derechos humanos en Venezuela.

La Cámara Federal de Buenos Aires, según la prensa argentina, lo considera responsable de "secuestrar y torturar" a ciudadanos venezolanos en ese país.

EN JAPÓN REPORTAN AL MENOS SEIS MUERTOS

Lluvias causan desastre



INUNDACIONES Y DESLIZAMIENTOS.

GRECIA. Fuertes lluvias azotaron el centro de Japón durante los últimos días, causando inundaciones y deslizamientos de tierra en varias regiones.

La ciudad de Wajima, en proceso de recuperación tras el terremoto de inicio de año, es una de las más afectadas. Las autoridades reportaron que al menos 6 personas perdieron la vida y más de 10 se encuentran desaparecidas. Además, ordenaron la evacuación de más de 60 mil habitantes.

Los ríos desbordados y los deslizamientos de tierra sepultaron viviendas, destruido infraestructuras y dejado a comunidades enteras aisladas.

El gobierno japonés declaró el estado de emergencia y desplegó equipos de rescate.

LAPADULA DIO CLASIFICACIÓN A CAGLIARI EN COPA ITALIA

- Bambino marcó en el 1-0 ante Cremonese.
- Fue elegido como la figura del partido.

CAGLIARI. Tuvo que pasar cuatro meses para que Gianluca Lapadula rompa la sequía del gol. En su primer partido de la temporada como titular, el Bambino le dio el triunfo a Cagliari que se impuso 1-0 sobre Cremonese por la Copa Italia.

La presencia del atacante italoperuano desde el inicio fue importante en el cuadro de Cerdeña que logró su primer triunfo de la temporada. Lapadula fue una constante preocupación para la defensa rival por sus movimientos y estuvo cerca de anotar a los 29 minutos, donde pese a la marca, estrelló su remate en el poste.

En el complemento, Tommaso Augello lanzó un centro al corazón del área, donde Lapadula casi cayéndose conectó el remate para romper el cero al minuto 15.

Después, el Bambino estuvo cerca de firmar su doblete, pero el arquero Saro le atajó el disparo.

Al final del partido, el peruviano fue despedido entre aplausos por la hinchada de Cagliari que así reconoció su buena actuación.

FIGURA DEL PARTIDO

Lapadula fue destacado por la prensa. La cadena Fox, que estuvo a cargo de la transmisión, consideró al atacante del Cagliari como "la figura del partido". En tanto, el portal Cagliari News24 le asignó 7 puntos al ariete.

Lapadula, quien en un principio no figuraba en los planes del entrenador Davide Nicola, no marcaba desde el 19 de mayo, cuando anotó un tanto en el triunfo 2-0 ante Sassuolo por la serie A.

Cagliari avanzó a los octavos de final de la Copa Italia y su siguiente rival será Juventus.

Y por la serie A, Cagliari se medirá el lunes ante Parma por la sexta fecha.



Se le abrió el arco

Guerrero respeta a Melgar



La mente puesta en ganar a Melgar. Eso lo tiene bien claro Paolo Guerrero, quien considera que el cuadro mistiano será un rival de cuidado y no desea que Alianza Lima sufra una sorpresa.

"Melgar es un gran rival. Todos los equipos vienen a enfrentar a Alianza Lima como si fuera una final, por lo que debemos estar bien preparados para asumir ese partido con mucha responsabilidad, conscientes de que necesitamos los tres puntos", refirió.

El Depredador no se deja llevar por los números de Melgar que viene de empatar ante Carlos A. Mannucci y Atlético Grau. "Eso no influye en nada. Tenemos que estar bien contrados y hacer las cosas de la mejor manera. Lo bueno es que Alianza siempre cuenta con el apoyo de la hinchada", puntualizó el atacante blanquiazul.

Barriga llena, corazón contento



¡A comer! El comando técnico de Universitario realizó ayer una parrilla para confraternizar y unir más al plantel, de cara a la recta final del Torneo Clausura.

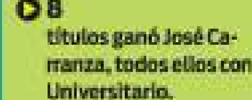
El entrenador Fabián Bustos estuvo a cargo de la parrilla haciendo gala de sus dotes como asador de las carnes.

En lo deportivo, Rodrigo Ureña hizo fútbol ayer y podría ser considerado para el partido del sábado ante Comerciantes Unidos. Entre hoy y mañana Bustos evaluará si el mediocampista chileno irá al banco o inicia como titular.

Universitario tiene previsto viajar el sábado por la tarde a Cajamarca, donde pernoctará. Al día siguiente se trasladará en bus hasta Cajabamba para enfrentar a Comerciantes Unidos.

Frases célebres:
"Los goles te dan de comer y te dejan escribir poesía tranquilo".
Ángel Cappa, entrenador.





8
títulos ganó José Carranza, todos ellos con Universitario.



Toma nota
En el boxeo profesional, las peleas tienen un máximo de 12 rounds. La mayoría se disputan a cuatro, seis, ocho o diez asaltos.



¡Qué susto!

REAL MADRID PASÓ APUROS PARA VENCER A ALAVÉS (3-2)



Vásquez, Mbappé y Rodrygo adelantaron y Benavides y García acortaron.

MADRID. En una definición emotiva, Real Madrid venció 3-2 a Alavés, en el inicio de la séptima fecha de LaLiga, y quedó a uno del líder Barcelona.

A los 55 segundos de juego, Lucas Vásquez, tras la asistencia de Vinícius Júnior, inauguró el marcador para la Casablanca.

Antes del descanso, luego de una gran jugada individual donde eludió a dos defensores y combinó con Jude Bellingham, Kylian Mbappé (40') aumentaba las cifras.

En el inicio del complemento, el merengue golpeó. Rodrygo (3') definió entre las piernas de Antonio Sivera después del pase de Vázquez y marcó el 3-0 parcial.

A partir de ese momento, el equipo de Ancelotti se relajó, levantó el pie del acelerador y manejó el partido con un ritmo más lento.

Sobre el final, Carlos Benavides (40') y Kike García (41') descontaron para Alavés y pusieron emoción al partido. Los minutos restantes fueron de incertidumbre y el visitante contó con un par de aproximaciones peligrosas, pero falló en la definición.

Real Madrid suma 17 puntos y se ubica segundo, a uno del Barcelona, que hoy jugará con Getafe.

LIGA DE ESPAÑA

POSICIONES

EQUIPO	PJ	DIF	PTS
1. FC Barcelona	6	+17	18
2. Real Madrid	7	+11	17
3. Athletic Club	7	+4	13
4. Atlético Madrid	6	+7	12
5. Mallorca	7	+1	11
6. Villarreal	6	-1	11
7. Osasuna	7	-3	11
8. Alavés	7	+1	10
9. Celta de Vigo	6	+1	9
10. Rayo Vallecano	6	+1	8
11. Betis	6	0	8
12. Sevilla	7	-2	8
13. Girona	6	-2	7
14. Espanyol	6	-3	7
15. Leganés	7	-4	6
16. Real Sociedad	7	-4	5
17. Valencia	7	-5	5
18. Valladolid	7	-12	5
19. Getafe	6	-2	4
20. Las Palmas	6	-5	2



Advíncula, corre peligro

BUENOS AIRES. Luis Advíncula sería baja en Boca Juniors para el partido de este sábado ante Belgrano en Códoba por lesión.

El Rayo entrenó ayer de manera diferenciada por un malestar en la zona intercostal, debido a un golpe que sufrió ante River. De no recuperarse sería reemplazado por Juan Barinaga.

De otro lado, en cuanto al entrenador Diego Martínez, quien fue ratificado por la dirigencia xeneize, trascendió que de perder ante Belgrano podría dar un paso al costado.



Navas llegaría a Barcelona

BARCELONA. El FC Barcelona ficharía a Keylor Navas ante la lesión de Ter Stegen. El arquero costarricense se encuentra libre y pese a su pasado por Real Madrid no tendría problemas de jugar por el equipo catalán.

Otra opción que baraja Barcelona es el polaco Wojciech Szczesny, aún cuando hace poco se retiró del fútbol.



CITY GANÓ 2-1 AL WATFORD POR COPA DE LA LIGA

Pasó mucho trabajo



MANCHESTER CITY SIGUE EN CARRERA EN LA COPA DE LA LIGA.

MANCHESTER. Con un plantel alterno, Manchester City sufrió más de la cuenta para vencer 2-1 al Watford y clasificó a la siguiente ronda de la Copa de la Liga.

Después de la grave lesión que sufrió Rodri el pasado domingo contra el Arsenal, Guardiola presentó un once bastante alternativo donde destacó la presencia del joven Kaden Braithwaite (2008) en el eje de la zaga. Tercer jugador más joven en enfundarse la camiseta del Manchester City.

Apenas a los cinco minutos, Doku puso el primero para el equipo de Pep Guardiola. Luego, Nunes a los 38' aumentó la ventaja y parecía que el encuentro estaba cerrado.

Sin embargo, Ince a los 86' descontó para Watford y parecía que se complicaba el cuadro ciudadano, pero no hubo sorpresa ni remontada.

La victoria le da la clasificación al Manchester City a octavos de final de la Copa de la Liga, en la que espera rival que se conocerá tras el sorteo correspondiente.

Esta boca es mía:
"Tuve una reacción horrible, fea. Pedí disculpas al hincha, al presidente, al club".
Sergio Romero, arquero de Boca Juniors.

"Maradona siempre tuvo un comportamiento humano. Messi es una empresa".
Ernesto Cherquis Bialo, periodista.

El lujo
El tenista Rafael Nadal tiene una camioneta Kia EV9, que está valorizado en 86 mil euros.



La insignia
Associazione Calcio Monza, de Italia. Fundación: en 1912.



MANDÓ SALUDOS A NIÑOS PERUANOS

Gran gesto de Yamal



DIO UNA MUESTRA DE SU HUMILDAD.

Tomó taxi, cuyo chofer es un compatriota en España.

BARCELONA. Los gestos engrandecen a las personas. Lamine Yamal, estrella del FC Barcelona y la selección española, tuvo un lindo detalle con un taxista peruano que lo condujo por las calles de la Ciudad Condal.

Un taxista peruano tuvo el privilegio de tener como pasajero al atacante del equipo que dirige Hansi Flick. Yamal dejó de lado su condición de estrella del fútbol y se mostró amable y cordial.

El conductor aprovechó la oportunidad para que el delantero del cuadro azulgrana le envíe saludos a sus sobrinos. "Yadiel, Yaiza y Yaziel, espero que estéis bien. Os mando un abrazo y un saludo", fue el mensaje del atacante de 17 años, cuyo video se hizo viral en las redes sociales.

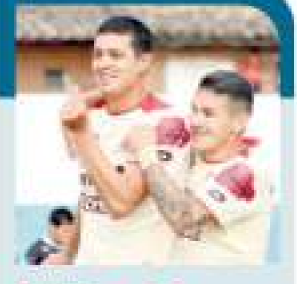
También se pudo observar en las redes la reacción de Yadiel, sobrina del taxista, quien nunca se imaginó la sorpresa que le dio su tío. "Voy a llorar", decía emocionada la joven al ver el saludo del futbolista del Barcelona. "Yaiza, ya has cumplido tu sueño", le comenta su hermanito.

Yamal pasa por un buen momento, fue figura en la selección española que ganó la Eurocopa y brilla con el Barcelona, que es líder en LaLiga.

COMPARADO CON DIEGO

Mounir Nasraoui, padre de Lamine comparó a su hijo con Diego Maradona. "Grande, hijo, me haces acordarme del gran mito Diego Armando Maradona", publicó en sus redes sociales.

De otro lado, el FC Barcelona, líder con 18 puntos, espera seguir su racha triunfal en LaLiga hoy cuando reciba a Getafe por la séptima fecha de LaLiga.



UTC se hizo respetar

CAJABAMBA. Con doblete de Koichi Aparicio (9' y 71'), UTC venció como local 2-0 a Carlos A. Mannucci en el cierre de la fecha 12 del Torneo Clausura.

Pese al triunfo, UTC sumó 29 puntos en la tabla acumulada y aún sigue en zona de descenso, mientras que Mannucci está penúltimo con 24 uniades y se complica con la baja.

Deza hizo mea culpa

Al borde del llanto, Jean Deza, autor de un gol en el triunfo de Sport Huancayo sobre Los Chankas 3-1, reflexionó sobre su presente. "A veces pienso por qué desperdicié tanto tiempo mi talento. Sé que estoy a tiempo. Le agradezco a mi familia. Le pido una disculpa a toda la gente que en su momento defraudé", expresó el delantero.



EL DOMINGO SALE LA CONVOCATORIA

Carrillo volverá a la selección

André Carrillo está en la consideración del seleccionador Jorge Fossati para la siguiente fecha doble de las eliminatorias, en la que la Bicolor se enfrentará a Uruguay y Brasil el 11 y 15 de octubre, respectivamente.

Se supo que la Federación Peruana de Fútbol (FPF) ya envió a Corinthians la carta de reserva por la Culebra.

Carrillo no fue convocado para la reciente fecha doble, donde la selección se enfrentó con Colombia y Ecuador.

La probable convocatoria del delantero peruano se debe a que de a poco va sumando minutos en Corinthians, a donde llegó hace menos de un mes, tras su salida de Al-Qadisiyah.

GUERRERO Y CUEVA

Fossati hará la convocatoria este domingo. Paolo Guerrero y Christian Cueva serían considerados, ya que vienen teniendo continuidad en Alianza Lima y Cienciano, respectivamente.

El lunes empezarán los entrenamientos con los jugadores del medio local y la siguiente semana se sumarán los que juegan en el exterior.



SE PERDERÁ LO QUE RESTA DE LA TEMPORADA.

CUESTA SUFRIÓ GRAVE LESIÓN

Melgar sufre golpe

AREQUIPA. Lo sufre Melgar y todo Arequipa. Bernardo Cuesta se perderá lo que resta de la temporada, debido a la lesión que sufrió en el partido que el Dominó empató sin goles con Atlético Grau, el pasado martes.

El club mistiano informó la gravedad de la lesión del delantero. "Cuesta ha sufrido una lesión ligamentaria y meniscal en la rodilla derecha. Después de los exámenes médicos, se determinó que deberá someterse a una cirugía con una posterior etapa de recuperación que lo alejará de las canchas hasta la próxima temporada", indicó.

La baja de Cuesta es un gran golpe para Melgar en su lucha por el título del Torneo Clausura, ya que era el arma de gol.

Si tienes una denuncia o eres testigo de un hecho, envía tus fotos y/o videos a nuestro WhatsApp

#ElPopular



APRENDIENDO EN CASA

Astronomía

Los componentes del universo

EL DATO
Una galaxia es un componente observable del universo. Existen aproximadamente 170 mil millones de galaxias en el universo.

Los componentes del universo son aquellos que pueden observarse a simple vista o con aparatos de observación. También se les conoce como "cuerpos celestes". Estos componentes pueden estar formados por materia o energía, que a su vez están divididas en dos tipos cada una:

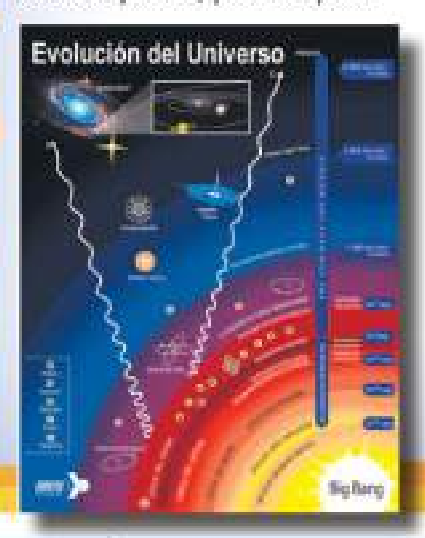
La materia bariónica, es decir, la materia observable tal y como la conocemos en nuestro planeta, que en el espacio constituye diferentes estructuras sólidas, líquidas, gaseosas y plasmáticas.

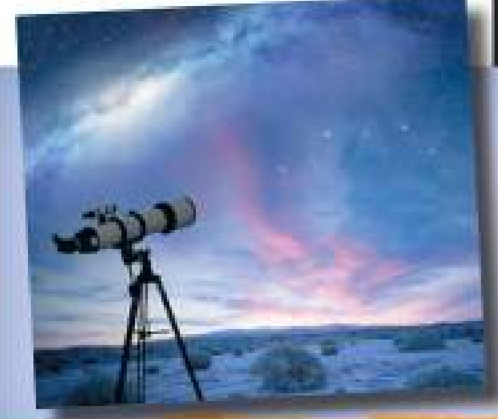
La materia oscura, tipo de materia que no se puede observar, ya que no emite radiación electromagnética.

La radiación (energía), tipo de energía compuesta por partículas de luz que son emitidas por distintos fenómenos y reacciones fundamentales de la materia.

La energía oscura, forma de energía imprecisa, indetectable y de constante densidad, que empuja el universo hacia su expansión.







El telescopio para ver el universo

El telescopio es el instrumento más importante para observar el universo desde su creación en la edad media. El telescopio permitió conocer más sobre objetos espaciales gracias a su amplio avance e innovaciones científicas. En la actualidad, existen tres tipos de telescopios: Refractor (creado por Galileo Galilei), reflector (creado por Isaac Newton) y catadióptrico, que es una combinación de los dos anteriores.

la palabra

Sequía

Etimología	Proviene del latín "siccus".
Concepto	Tiempo seco de larga duración.
Sinónimo	Seca, agostamiento.
Antónimo	Chubasco, inundación.
Inglés	Se escribe "drought" y se pronuncia "drot".

¿Sabías que...?



- La lluvia es ácida debido a la contaminación del aire, se produce una condición climática con altas cantidades de CO_2.
- La lluvia tiene un aroma característico, proveniente de la geosmina. Esta sustancia es producida por unos microorganismos que viven en el suelo llamados actinobacterias.

MIS TAREAS | Ciencias

Nicolás Copérnico

PROFESIÓN: Astrónomo.
APORTE: Sostuvo que los planetas giraban alrededor del Sol.



Entre 1507 y 1515, el astrónomo polaco Nicolás Copérnico dio a conocer su teoría heliocéntrica, en la que aseguraba que los planetas giraban alrededor del Sol. Con este descubrimiento, Copérnico desmentía la teoría del griego Claudio Ptlomeo, quien 1000 años antes había afirmado que la Tierra era el centro del universo y que permanecía inmóvil. Copérnico afirmó también que la Tierra giraba sobre su propio eje una vez al día.



Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Realiza compras inteligentes y no por impulso. Antes de comprar pregúntate: ¿Qué pasa si no me lo compro? Si la respuesta es: "nada", entonces no lo necesitas.

ES MOMENTO DE EMPRENDER, PERO CON CONOCIMIENTO

Tips para mantener un buen emprendimiento

✚ Si has decidido iniciar tu propio negocio, ten en cuenta estos consejos.

Zoraida Peña H.



Empezar tu propio emprendimiento y ser tu propio jefe no es imposible. Sin embargo, tampoco es tan fácil si no cuentas con un conocimiento previo o el consejo de gente experta. Es solo cuestión de ser ordenado.

EMPECEMOS

Lo primero que tienes que hacer es manejar tus cuentas separadas. No mezcles tus gastos personales con los de tu negocio. No solo es inconveniente, es una práctica deshonesta.

Debes cuidar tu récord crediticio y evitar estar en la lista de deudores que no pagan. Como dueño de un negocio, es imprescindible que tu puntaje sea impecable, sobre todo si vas a solicitar algún tipo de préstamo o una nueva tarjeta de crédito.





Si el negocio tiene una necesidad urgente de una inyección de capital, es mejor que no involucres tu capital personal. Es muy riesgoso. Trata de no poner en garantía tus bienes personales. Y algo muy importante, intenta pagar y estar al día con tus impuestos, así evitarás problemas a futuro.

Ahorrando

Christian Borja (*)

¡CUÍDATE DE LAS ESTAFAS POR CAMBIAZO!

Esto se da cuando los delincuentes roban las tarjetas de sus víctimas y las cambian por una similar, ofreciendo "ayuda" en los cajeros electrónicos o cuando pierdes de vista tu tarjeta en un establecimiento público. Así puedes protegerte:

• Evita aceptar ayuda de desconocidos al usar cajeros, pide ayuda al personal del banco.
• Mantente siempre alerta al realizar transacciones y asegúrate de que no haya personas tratando de observar tu clave, tanto al usar cajeros como POS.
• Nunca pierdas de vista tu tarjeta. Procura no entregarla a terceros, ya que puedes usar la modalidad de pago sin contacto.
• Personaliza tu tarjeta con un sticker para que puedas identificarla rápidamente.

* Especialista en prevención de fraudes

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Estofado de pollo

INGREDIENTES

- 4 presas de pollo.
- 1/2 kg. de papa.
- Una zanahoria pequeña.
- 1/2 tz. de arveja fresca.
- 2 tomates.
- Una cebolla.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Una cda. de ají colorado molido.
- Aceite vegetal.
- Hongos con laurel.
- Sal, comino y pimienta.

PREPARACIÓN

Pelar y cortar la papa en tajadas y reservar. Freír en aceite cebolla en cuadritos, ajo, ají colorado, incorporar las presas de pollo, sazonar con sal, pimienta y comino. Sofreír y agregar tomates licuados, zanahoria en rodajas, papa, arvejas y hongos con laurel. Verter un poco de agua o caldo, mezclar bien y dejar a fuego medio hasta que se cocine el pollo. Servir el estofado con arroz.

Secreto del chef
Puedes echar una copita de vino a la cocción para potenciar el sabor del guiso.

TIPS

1 FIDELIZA A TODOS TUS CLIENTES

Si quieres que tus clientes sigan apostando por tu negocio busca fidelizarlos: dales ofertas exclusivas a tus mejores clientes, organiza eventos especiales, mantén el contacto por correo electrónico, sms o redes sociales, ten tarjetas de fidelización y prémialos.



2 DETERMINA CON ANTICIPACIÓN

Igual que haces con el presupuesto de la empresa, determina con anticipación cuáles serán tus ingresos y gastos en el mes y en el año. Y con qué dinero vas a poder contar no solo para los pagos regulares, sino para algún imprevisto o emergencia. Trata siempre de tener tus previsiones.



3 REORGANIZA, INNOVA Y MEJORA

Introducir mejoras en las áreas de producción, administración y comercial para bajar costos y sumar valor al cliente es innovar tu negocio. Utiliza herramientas que le den a tu emprendimiento un campo más amplio para crecer y ser más cercano al público objetivo. Arriésgate y no dudes.



Gaturro



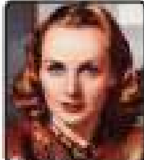
Sudoku

7							5	6
9	4		2		3			7
	5		7	1			2	
	9			2			3	8
	6	4	9	3		5		
1				8				4
					8		6	
6		1	4			9		
2	8		3		5	7		1

¿Quién lo dijo?

"El amor no es algo que has de encontrar, sino algo que te encuentra a ti."

Jean Harlow
Carole Lombard
Loretta Young

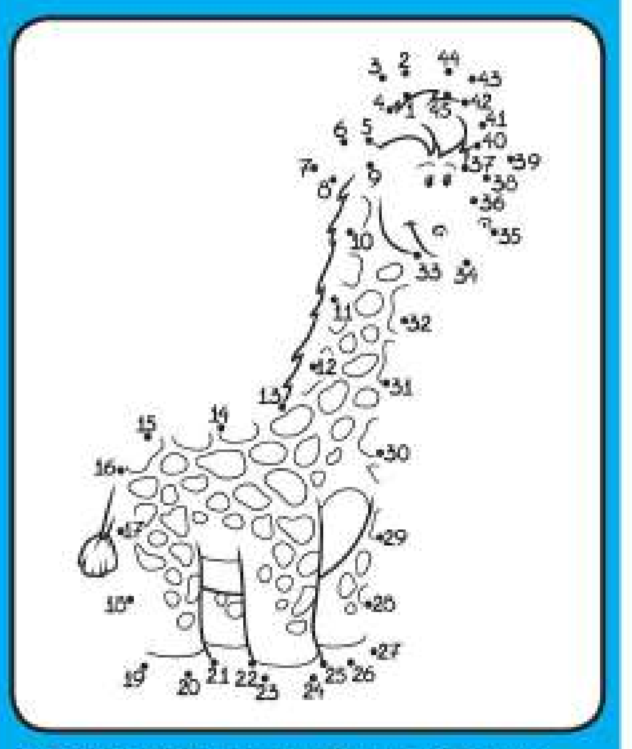




Las Diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 8 diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Problemas con el elenco
¿La segunda temporada de la cuarentena se hace con los mismos personajes o puedo cambiar de casa? Ya tengo problemas con el elenco.

acertijo

Un tren que viaja a 90 km/h tarda 30 segundos en pasar completamente por un poste de señalización. ¿Cuál es la longitud del tren?

Soluciones de ayer



El acertijo: 2.5 horas. (Velocidad relativa = 20 km/h, tiempo = 50 km / 20 km/h).

¿Quién lo dijo?: Paulo Coelho.

Sopa de letras

T	F	X	J	Y	R	V	Z	D	N	O	I	C	U	T	I	T	S	N	I	B	K	L	A
M	Q	I	J	Q	K	F	Y	S	E	N	O	I	C	A	N	I	M	O	N	E	D	G	U
A	V	B	T	G	Z	Y	O	W	D	H	A	I	R	A	T	I	S	R	E	V	I	N	U
P	Q	V	N	C	E	M	C	V	F	O	G	T	P	N	U	I	L	A	Z	S	B	Q	W
N	S	E	R	H	J	S	R	E	Z	A	C	N	Y	K	J	Q	X	G	T	E	H	I	E
R	E	E	P	M	O	F	T	A	L	I	V	A	E	X	T	U	Z	M	J	D	S	P	T
K	L	G	S	H	E	F	Q	I	N	N	S	E	T	N	E	C	O	D	F	A	C	A	N
A	T	O	O	T	V	N	U	G	O	O	B	Z	M	U	G	Q	A	F	S	T	H	A	E
D	C	M	C	C	U	W	O	R	P	N	I	K	J	T	C	A	C	B	U	L	V	I	M
R	D	I	E	I	I	D	Z	R	X	K	O	C	N	J	D	L	S	O	P	U	X	C	E
W	N	J	N	N	T	O	I	A	E	D	P	R	N	M	L	E	M	V	E	C	W	N	T
X	O	Z	T	C	O	Q	S	O	A	S	T	I	I	U	O	U	P	A	R	A	U	A	N
U	I	Q	R	W	E	S	O	R	S	M	N	N	C	R	F	C	V	C	I	F	X	R	E
M	C	I	O	F	S	T	G	O	A	X	I	D	G	U	P	S	W	I	O	Z	R	F	I
J	A	Y	S	I	A	S	I	Y	V	S	F	A	Z	L	E	E	Q	N	R	T	K	X	D
W	C	C	A	Z	O	P	O	L	T	Q	N	F	V	U	M	J	H	C	R	W	T	B	N
G	U	P	E	P	D	R	M	R	O	I	F	S	E	T	N	E	R	E	F	I	D	G	E
J	D	N	I	C	E	H	A	Q	Z	P	W	E	P	H	N	Y	J	T	I	G	E	V	P
X	E	B	S	S	R	T	K	A	Z	P	A	I	R	A	I	C	R	E	T	T	L	G	E
M	F	B	V	K	I	N	C	E	Y	Z	W	X	I	F	D	V	C	U	R	P	A	B	D
W	S	M	G	V	T	I	Y	L	E	O	K	Q	R	X	M	C	E	A	N	P	O	W	N
D	R	Y	O	A	O	Q	I	H	F	O	D	A	R	G	E	R	P	H	P	O	U	S	I
J	G	S	D	N	E	Y	W	F	A	M	Z	L	K	V	N	M	C	E	F	D	O	L	S
Y	W	I	K	Z	C	S	A	L	A	M	A	N	C	A	I	X	M	U	H	P	H	W	A

ESCUELA UNIVERSITARIA

- ☐ ADMINISTRATIVOS
- ☐ CENTROS
- ☐ DENOMINACIONES
- ☐ DIFERENTES
- ☐ DOCENTES
- ☐ EDUCACIÓN
- ☐ ESCUELA
- ☐ ESTUDIOS
- ☐ FACULTADES
- ☐ FRANCIA
- ☐ FUNCIONAR
- ☐ GESTIÓN
- ☐ IMPARTE
- ☐ INDEPENDIENTEMEN-
- ☐ TE
- ☐ INSTITUCIÓN
- ☐ MAYORES
- ☐ MENORES
- ☐ NEGOCIOS
- ☐ ORGANIZACIÓN
- ☐ PAÍS
- ☐ POLITÉCNICA
- ☐ POSGRADO
- ☐ PREGRADO
- ☐ SALAMANCA
- ☐ SUPERIOR
- ☐ TÉCNICA
- ☐ TERCIARIA UNIVERSITARIA

Consultorio sentimental

Dejé a mi esposo y ahora me arrepiento

SUSANA (37). Doctora Cora, creo que me equivoqué. Hace dos meses, le fui infiel a mi esposo con un chico que conocí en el mercado. Era el ayudante de mi casera. Lo vi guapo y fuerte, además su acento era excitante. Intercambiamos números, tuvimos un encontrón de aquellos doctora, me trató como hace mucho mi esposo no lo hacía. Así que decidí dejarlo para quedarme con él.

Mi esposo me rogó que no me fuera, me pidió que lo pensara bien y ahora me arrepiento. A él solo le gustaba porque yo estaba casada, o al menos así dice. Y ya me dejó. No sé qué hacer, estoy tan arrepentida. ¿Qué me recomienda hacer?



RESPUESTA

Querida Susana, todos cometemos errores, el punto acá es qué tan arrepentida estás, pero sobre todo si realmente estás enamorada tú de él. Evalúa bien tus sentimientos, no lo hagas sufrir, no te sometas a algo de lo cual no estás segura, porque podría ser peor. Confía en ti. Mucha suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

TELF: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Hoy te espera un día muy parecido al de ayer. Tu mejor aliada será la amabilidad y los buenos modos en tus relaciones con los demás.
Tu color: fucsia **Tu número: 4**

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Tendrás un complicado día de trabajo hoy, Tauro, precisamente por eso, deberías ordenar tus ideas.
Tu color: lila **Tu número: 1**

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Este día será un buen día en tu trabajo, Géminis, si muestras tu cara más amable y comprensiva.
Tu color: beige **Tu número: 9**

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Hoy podría ser un día de pérdidas, inestabilidad y dudas internas, Cáncer, además de cierta falta de confianza. Ten cuidado.
Tu color: celeste **Tu número: 6**

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Hoy será un día perfecto para todas aquellas actividades que estén relacionadas con la igualdad, Leo.
Tu color: morado **Tu número: 10**

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
Virgo, te convendría hoy actuar con mucha prudencia y discreción, además de encontrar en este día un momento para reflexionar.
Tu color: blanco **Tu número: 3**

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Si tienes que realizar algún viaje por motivos laborales, no debes alarmarte, ya que los viajes estarán propiciados durante todo este día.
Tu color: marrón **Tu número: 7**

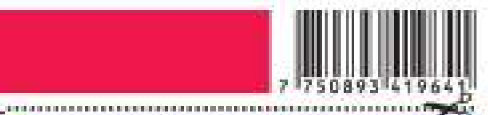
Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
En el ámbito del trabajo tendrás buenas posibilidades de mejora en puertas, es posible que se trate de un ascenso en el trabajo.
Tu color: naranja **Tu número: 11**

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Hoy será un día en el que tu situación financiera podría estar a punto de cambiar favorablemente, Sagitario.
Tu color: amarillo **Tu número: 8**

Capricornio 22 DIC. -20 ENE.
Presta más atención a tu salud, porque es posible que estés soportando demasiadas tensiones en el ámbito laboral.
Tu color: verde **Tu número: 2**

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Acuario, será necesario hoy que trates de controlar tus respuestas emocionales, porque tenderás a hacer daño con tus palabras.
Tu color: rojo **Tu número: 5**

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
Hoy será un día en el que muchos pensamientos e ideas se agolparán en tu mente, Piscis, pero tendrás que darles una forma tangible.
Tu color: azul **Tu número: 12**



SÍMBOLO QUÍMICO DE MOLIBDENO
TEMA DE GLORIA TREVI, '... SUELTO'
TEMA DE GRUPO RIO, '... PEOR DE TODO'
CAPITAL DE ARABIA SAUDITA
SÍMBOLO QUÍMICO DE TELURIO
CANTANTE MEXICANO DE TRAP, ... PLUMA
CIUDAD DEL NOROESTE DE PORTUGAL
PADRE DE LOS EFECTOS ESPECIALES EN EL CINE: GEORGES ...
TEMA DE MORAT, 'NO SE ...'
HIDRÓGENO
ACTRIZ EN 'EL PREMIO MAYOR'
'FUERZA AÉREA DEL PERÚ'
'EDAD' EN INGLÉS
IGUALDAD EN LA ALTURA
BANDA DE ROCK, ... HOT CHILI PEPPERS
CANTA 'ME VOY' JULIETA ...
'CARGA' EN INGLÉS
CASTIGO DE DIOS AL PUEBLO EGIPCIO, 'LAS DIEZ ...'
QUE SE DEJA SOBORNAR
'PASADO' EN INGLÉS
MARCHA, PARTIDA
'ESTAÑO' 'LATA' EN INGLÉS
BANDA PERUANA, CANTA 'LA CHATA'
TRATAMIENTO A RELIGIOSAS
FASE, PERIODO, CICLO
EMPRESA PIONERA DE VIDEOJUEGOS
TEMA DE LA BANDA COMPLOT
TEMA DE GLORIA ESTEFAN 'MÁS ...'
FILME CON WILL SMITH 'HOMBRES DE ...'
TEMA DE JULIETA VENEGAS '... Y SAL'
ZARCILLO, PENDIENTE
PROTAGONISTA DE 'LA ENEIDA'
ATLETA PERUANA, ... MELCHOR
CANTAN 'INDIANA' HOMBRES ...
PREF. QUE SIGNIFICA 'OPUESTO'
DISPARO, BALAZO
OSMIO
EXPRESIÓN 'DE CASTA LE VIENE AL ...'
BORDE, ORILLA
PRODUCTO PARA FIJAR EL CABELLO
TEMA DE JOE ARROYO 'SIN ... NI SON'
'ASIÁTICO' EN INGLÉS
DINERO QUE CIRCULABA EN EL PERÚ EN LOS '80
CAPITAL DE LA REPÚBLICA CHECA
PREFIJO 'ENFERMEDAD'
CAPITAL DE REPÚBLICA DOMINICANA, ... DOMINGO
FAN DEL FÚTBOL CLUB BARCELONA
PIEZA CÚBICA EN LOS JUEGOS DE AZAR
ACTOR EN 'TITANIC' BILLY ...
CAPITAL DE MONGOLIA, ULAN ...
NITRÓGENO
AGENCIA AEROESPACIAL DE EE.UU.
SÍMBOLO QUÍMICO DE INDIO
MEITNERIO
RÁPIDAS, VELOCES
'REMO' EN INGLÉS
LISA, LLANA
ESTILO MUSICAL DE EMINEM
PARAÍSO TERRENAL
2ª CIUDAD DE COREA DEL SUR

LA ÚLTIMA

MELBOURN. Con solo nueve meses y 22,5 kilos, un pingüino al que sus cuidadores llamaron Pesto, se convirtió en el rey de Melbourn al ser considerado el más grande de su especie.



Más de 850 mil cubanos a EE.UU.

MIAMI. Más de 850 mil migrantes cubanos llegaron a Estados Unidos desde octubre de 2021, según datos publicados por la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP, por sus siglas en inglés). La cifra revela una caída poblacional del 18% en la isla, situación que no muestra signos de revertirse en el futuro cercano.

"El descenso de la población ha continuado", afirmó el economista y demógrafo cubano Juan Carlos Albizu-Campos, en diálogo con el periódico español El País.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Los increíbles beneficios de la harina de alcachofa

La harina de alcachofa, elaborada al deshidratar y moler alcachofas, es un ingrediente nutritivo rico en fibra, antioxidantes y compuestos bioactivos. Ofrece varios beneficios para la salud, entre ellos:

-Mejora la digestión: alta en fibra, especialmente inulina, la harina de alcachofa actúa como un prebiótico, apoyando las bacterias saludables del intestino y promoviendo movimientos intestinales regulares, mejorando así la salud digestiva en general.

-Control del colesterol: los compuestos como la cinarina en la harina de alcachofa pueden reducir el colesterol LDL al apoyar la función hepática y la secreción de bilis, facilitando la digestión de grasas.

-Salud del hígado: la harina de alcachofa ayuda a desintoxicar y regenerar el hígado, con antioxidantes como la silimarina que lo protegen contra toxinas.

-Regulación del azúcar: su contenido de fibra ralentiza la absorción de glucosa, siendo beneficioso para el control del azúcar en la sangre.

-Rica en antioxidantes: rica en polifenoles, protege contra el daño oxidativo, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.

-Sistema inmune: las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias fortalecen el sistema inmune y apoyan una microbiota intestinal saludable.

-Salud cardiovascular: reduce la inflamación y protege las arterias, promoviendo un corazón saludable.

-Para la piel: sus antioxidantes ayudan a mantener la piel clara y la protegen contra daños ambientales.

-Consejos para su uso: comienza con pequeñas cantidades para evitar molestias digestivas, mantén una buena hidratación y combínala con una dieta equilibrada para obtener el máximo beneficio.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.